

**Е. С. Парфёнова**

Научный руководитель: **И. В. Сильченко**, канд. психол. наук, доцент УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Беларусь

## **СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА СОЦИАЛЬНО ТРЕВОЖНЫХ СТУДЕНТОВ**

*В данной статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи копинг-поведения и социальной тревожности у студентов. Установлено, что неконструктивная модель совладающего поведения*

*«избегание» положительно связана с высоким уровнем социальной тревожности, в то время как конструктивная стратегия «ассертивные действия» связана с низким ее уровнем. На основе полученных данных разработана программа психологического-педагогического сопровождения социально тревожных студентов.*

*Ключевые слова: социальная тревожность, социофобия, копинг-поведение, копинг-стратегии, студенты, ассертивное поведение.*

Обучение в вузе предполагает непосредственное взаимодействие с ближайшим социальным окружением. Качество этого взаимодействия во многом определяется такой негативной эмоцией, как социальная тревожность. И. В. Никитина и А. Б. Холмогорова определяют социальную тревожность как «состояние эмоционального дискомфорта, страха, опасения и беспокойства в отношении социальной ситуации и оценки другими людьми» [1].

Социальная тревожность в студенческой популяции стала важной темой исследований западных психологов, в частности, Ф. Зимбардо, Д. Уотсона, Р. Френда, Дж. Кларка, Х. Арковитса, П. Пилкониса, А. Лири, С. Хофмана, Дж. Керана, Дж. Уилсона, Р. Рэппи и других. По итогам опроса, проведенного Ф. Зимбардо среди студентов, около 80 % респондентов в какой-либо момент своей жизни страдали от проявлений социальной тревожности, 40 % опрошенных считали себя подверженными этой проблеме в данный момент [1].

Актуальность проблемы изучения социальной тревожности обусловлена как высокой распространенностью данной проблемы, так и ее негативным влиянием на качество жизни и психическое здоровье молодых людей. О распространенности социальной тревожности у российских студентов свидетельствуют исследования, проведенные в различных московских вузах, которые показали, что более половины студентов испытывают симптомы тревоги средней и высокой степени тяжести (Н. Г. Гараян 2007; Я. Г. Евдокимова, 2008; М. В. Москова, 2008).

Установлено, что социальная тревожность приводит к трудностям в интерперсональной сфере, которая выражается в дефиците близких поддерживающих межличностных отношений, преобладании формальных, поверхностных контактов, сужении социальной сети и низком уровне эмоциональной поддержки, предшествует заболеванию депрессией и является ее важным предиктором, сказывается на качестве жизни молодых людей, увеличивая риск одиночества, суицида, способствует социальной изоляции [2].

В связи с этим встает вопрос о факторах социальной тревожности, затрудняющих успешное совладание с жизненным стрессом у студентов, или, наоборот, содействующих поддержанию психического здоровья в столь трудный период. На основании анализа данных составлен психологический портрет социально-тревожного студента. Показано, что у студентов с высоким уровнем социальной тревожности наиболее выражены симптомы тревоги и депрессии, выше уровень академического и интерперсонального стресса, более выражены амбивалентность и избегание близкого контакта в отношениях с людьми, снижен уровень социальной поддержки и имеют место наиболее высокие

показатели семейных дисфункций [2].

В ряде исследований отмечается зависимость выбора копинг-поведения от уровня социальной тревожности. По мнению многих авторов, студенты с высоким уровнем социальной тревожности преимущественно используют неконструктивные способы совладания со стрессом, в частности, сокращают межличностные контакты, замыкаются в себе. Избегающее поведение, неспособность обратиться за помощью приводят к отставанию в учебном процессе [3]. Таким образом, социальная тревожность может стать серьезной помехой на пути развития и самореализации молодого человека, что подтверждает актуальность нашего исследования.

Для определения характера связи социальной тревоги и способов совладания у студентов было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 100 студентов 1-3 курсов факультета психологии и педагогики. С помощью опросника социальной тревоги и социофобии (О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев) была определена степень выраженности данного феномена. На рисунке 1 графически представлено процентное соотношение выраженности социальной тревожности у студентов.

Представленные результаты свидетельствуют, что в той или иной степени социальная тревожность присутствует у всех респондентов. Особую тревогу вызывают студенты с клинической социальной фобией, которые составляют 9% выборки, и студенты с высокой социальной тревожностью – 41% студентов.



**Рисунок 1 – Процентное соотношение выраженности социальной тревожности у студентов**

При этом наиболее высокий уровень тревоги обнаружен по шкалам «постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экстремальных ситуациях» (48 %) и «сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения» (34 %).

Изучение способов преодоления стресса студентами с помощью опросника SACS (автор: С. Хобфолл, адаптация Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченковой). Позволило выявить, что доминирующими моделями поведения являются избегание (70 %) и агрессивные действия (68%).

С помощью коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена установлено, что существует значимая связь между уровнем социальной тревожности и выбором неконструктивных способов стресс совладающего поведения. Так, социальная тревожность положительно коррелирует с «избеганием» ( $r = 0.21$ ;  $p \leq 0.05$ ).

По результатам анализа зарубежной литературы известно, что тревожные личности в стрессовых ситуациях демонстрируют избегающее поведение, направленное на временное облегчение своего беспокойства, а не на устранение внешних факторов стресса посредством проблемно-ориентированного совладания (Rachman и Hodgson, 1996). Это связано со склонностью социально тревожных людей, в ситуациях взаимодействия с другими людьми, воспринимать их как потенциально угрожающие,

приводящие неминуемо к негативному оцениванию (критике, осмеянию, отвержению), т.е. склонности испытывать и переживать социальную тревогу, страх оценивания и стремиться избегать такие ситуации.

Отрицательные показатели были выявлены между социальной тревожностью и копинг-стратегией «ассертивные действия» ( $r = -0.424$ ;  $p \leq 0.01$ ). Полученные сведения говорят о том, студенты с высоким уровнем социальной тревожности реже используют такие активные стратегии преодоления, как ассертивные действия. Снижение уровня социальной тревожности увеличивает использование уверенных действий.

Были получены отрицательные корреляции между социальной тревожностью и копинг-стратегией «ассоциальные действия» ( $r = -0.215$ ;  $p \leq 0.01$ ). То есть, при повышении социальной тревоги снижается частота использования ассоциальных действий. И, наоборот, низкий уровень социальной тревожности способствует проявлению ассоциальных действий. Это может быть связано с тем, что ассоциальное поведение обычно осуждается и порицается окружающими как неприемлемое с точки зрения нравственности, а социально тревожные люди обычно испытывают страх перед вниманием со стороны людей даже в сравнительно малых группах и страх столкнуться с возможной негативной оценкой.

Было проведено исследование по выявлению взаимосвязи социальной тревожности по шкалам и копинг-поведения. Положительные корреляции обнаружены между стратегией «избегание» и «тревогой при проявлении инициативы из-за страха критики» ( $p \leq 0,01$ ).

Как отмечают О. А. Сагалакова и Д. В. Труевцев, единство страха критики и избегания является социокультурным феноменом, детерминированный противоречивыми требованиями и ценностями, ростом числа ситуаций оценивания, с которыми сталкивается человек с самого раннего возраста, а также усугублением последствий неуспешного участия в таких ситуациях, зачастую определяющих все дальнейшее будущее человека без возможности существенно исправить ситуацию. Во многом страх критики как фактор социальной тревожности приводит к вторичным культурно-специфическим расстройствам, в том числе разные типы аутодеструктивного поведения в подростковом, юношеском возрасте, ранней взрослости [4].

Отрицательная корреляционная связь между шкалой «постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях» и таким непродуктивным копингом, как непрямые действия и ассоциальные действия ( $r = -0,304$ ;  $p \leq 0,05$ ), может быть обусловлена тем, что социально тревожные люди заняты анализом прошедшей экспертной ситуации и одновременным желанием избавиться от нерешительности и восполнить нехватку социальных навыков. Они неспособны на какие-либо действия, так как все их мысли заняты проигрыванием прошедшей ситуации. Студенты подвержены внутриличностному конфликту, который заключается в сочетании выраженного мотива достижения, успешной самореализации в ситуациях оценивания и мотива избегания, сопряженного с интенсивной тревогой и страхом оценивания.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что студенты, которые используют продуктивные копинг-стратегии, менее тревожны, а значит, более благополучны в социально взаимодействии.

### **Список использованных источников**

1 Никитина, И. В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1 / И. В. Никитина, А. Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия, 2010. – № 1 (Т. 20). – С. 80–85.

2 Холмогорова, А. Б. Суицидальное поведение в студенческой популяции / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гараян, Д. А. Горшкова, А. М. Мельник // Культурно-историческая психология. – 2009. – № 3. – С. 101–110.

3 Краснова, В. В. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация / В. В. Краснова, А. Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2011. – №1. – С. 140-150.

4 Сагалакова, О. А. Психология социального тревожного расстройства / О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев. – Томск: Издательство Том. Ун-та, 2014. – 248 с.